సాక్షి
తూర్పుగోదావరి
శనివారం । 8 । ఏప్రిల్ । 2023



అన్నదాన పథకానికి విరాళం

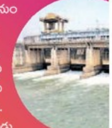
అన్నవరం: సత్యదేవుని నిత్యాన్నదాన పథకానికి అర్జ లక్ష్మి (తుని మండలం రేఖ వానిపాలెం) రూ.లక్ష విరాళాన్ని శుక్రవారం సమర్పించారు.



రూ.లక్ష విరాళం

సఖినేటిపల్లి: అంతర్వేది లక్ష్మీనృసింహుని ఆలయంలో నిత్యాన్నదానానికి నందుల వెంకట నాగ నరసింహశాస్త్రి, కనకదుర్గా భవాని దంపతులు శుక్రవారం రూ.లక్ష విరాళం సమర్పించారు.

డెల్టాలకు నీరు విడుదల



ధవళేశ్వరం: బ్యారేజి నుంచి శుక్రవారం తూర్పు డెల్టాకు 1850, మధ్య డెల్టాకు 1200,పశ్చిమ డెల్టాకు 3200 క్యూసెక్కుల నీటిని వదిలారు. బ్యారేజ్ వద్ద 7.00 అడుగులకు నీటి మట్టం చేరింది.

రంజాన్ వేళలు

రాజమహేంద్రవరం

ఇఫ్తార్	-	సెహరీ
శనివారం (సా)		ఆదివారం (ఉ)
6:26	-	4:30

న్యూస్‌రీల్

శ్రీసీతారాములకు ఘనంగా శ్రీపుష్పయాగం



శ్రీసీతారాములకు శ్రీపుష్పయోగం నిర్వహిస్తున్న పండితులు

అన్నవరం : అన్నవరంలోని శ్రీవీర వేంకట సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీరామనవమి వేడుకల్లో తొమ్మిదో రోజు శుక్రవారం రాత్రి రత్నగిరి రామాలయంలో శ్రీసీతారాములకు శ్రీపుష్పయాగం ఘనంగా నిర్వహించారు. రాత్రి 7–30 గంటలకు నవదంపతులు శ్రీసీతారాములను, పెళ్లి పెద్దలు శ్రీసత్యదేవుడు, అమ్మవార్లను ప్రత్యేక సింహాసనాలపై ప్రతిష్ఠించి పండితులు పూజలు చేశారు. అనంతరం శ్రీసీతారాములను సుగంధభరిత పుష్పాలతో పూజించారు. శ్రీసీతారాములకు వివిధ రకాల పిండివంటలు నివేదించారు. అనంతరం వేదపండితులు వేదాశీస్సులందచేశారు. రామాలయంలో పూలమాలలతో అలంకరించిన ఊయల మీద సీతారాములను పవళింపు చేసి మంత్రాలు చదువుతూ మూడుసార్లు ఊపారు. అనంతరం ఊయలకు అమర్చిన అద్దంలో సీతారాములను పండితులు దర్శించారు. అనంతరం పండితులకు తాంబూలాలు బహూకరించారు. భక్తులకు ప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు. భక్తులు సీతారాములను అద్దంలో తిలకించి పులకించారు. వేదపండితులు గొల్లపల్లి ఘనాపాఠీ, యనమండ్ర శర్మ, గంగాధరబట్ల గంగబాబు, చిట్టి శివ, సత్యదేవుని ఆలయ ప్రధానార్చకులు ఇంద్రగంటి నర్సింహమూర్తి, కోట శ్రీనివాస్, అర్చకులు సుధీర్, దత్తాత్రేయ శర్మ, రామాలయం అర్చకులు గంగాధరబట్ల శ్రీనివాస్, బెనర్జీ, స్పెషల్‌గ్రేడ్ వ్రతపురోహితులు ముత్య సత్యనారాయణ, కల్యాణబ్రహ్మ ఛామర్తి కన్నబాబు, తదితరులు పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంతో రత్నగిరి పై శ్రీరామ నవమి మహోత్సవాలు ముగిశాయి.

సత్యదేవుని దర్శించిన రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్



ఎన్నికల కమిషనర్ నీలం సాహ్ని దంపతులకు స్వాగతం పలుకుతున్న అధికారులు

అన్నవరం: రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ నీలం సాహ్ని దంపతులు శుక్రవారం రత్నగిరిపై సత్యదేవుని దర్శించి పూజలు చేశారు. ఆలయం వద్ద వారికి పండితులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. స్వామివారి దర్శనం అనంతరం వేదపండితులు వేదాశీస్సులు అందజేయగా దేవస్థానం అసిస్టెంట్ కమిషనర్ రమేష్ బాబు స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు. వారి వెంట శంఖవరం తహశీల్దార్ సుబ్రహ్మణ్యం, ఆర్ఐ ప్రసాద్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ లక్ష్మీనారాయణ ఉన్నారు.

మార్ట్ సాధికారతకు మార్క్

- స్వయం సహాయక సంఘాల ఆర్థిక ప్రగతికి ప్రభుత్వం అడుగులు
- నియోజకవర్గానికి ఒక మార్ట్ ఏర్పాటు
- పొదుపు సభ్యులే షేర్ హోల్డర్లు
- ఇప్పటికే నిడదవోలులో ప్రారంభం



నిడదవోలులో ప్రారంభమైన మహిళా మార్ట్



సాక్షి, రాజమహేంద్రవరం: స్వయం సహాయక సంఘ మహిళల సాధికారత దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. స్త్రీనిధి, చేయూత, బ్యాంక్ లింకేజ్ పథకాల ద్వారా ఇప్పటికే ఆర్థిక భరోసాతో స్వయం ఉపాధి కల్పిస్తోంది. తాజాగా మరో బృహత్తర ఆలోచనకు నాంది పలికింది. డ్వాక్రా మహిళలను వ్యాపార వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు శ్రీకారం చుట్టింది. సూపర్ మార్ట్ తరహాలో 'జగనన్న మహిళా మార్ట్' పేరుతో వ్యాపార సముదాయాలను అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఇందులో మహిళలే షేర్ హోల్డర్లుగా వ్యవహరించే వెసులుబాటు కల్పించింది. వారి ఆధ్వర్యంలో 'మార్ట్' నడిచేలా ప్రత్యేక సొసైటీని సైతం రూపుదిద్దుతోంది. బహిరంగ విపణి కంటే తక్కువ ధరకు నిత్యావసరాలు విక్రయించి పొదుపు మహిళలకు ఆర్థిక ప్రయోజనం చేకూర్చేలా చేస్తోంది.

ఉద్దేశం ఇదీ..

జిల్లా వ్యాప్తంగా 30,832 స్వయం సమాయక సంఘాలున్నాయి. వీటిలో 3,08,430 మంది సభ్యులున్నారు. రాజమహేంద్రవరం అర్బన్, గ్రామీణ మండలం మినహా మిగిలిన నియోజకవర్గాల్లో మహిళా మార్ట్‌లు ఏర్పాటుకు చేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలిచ్చింది. మార్ట్‌కు అనువైన ప్రాంతం, తక్కువ అద్దె ఉన్న ప్రాంతాల ఎంపికపై డీఆర్‌డీఏ అధికారులు కసరత్తు ప్రారంభించారు. ప్రయోగాత్మకంగా నిడదవోలులో గతేడాది నవంబరులో ప్రారంభించారు. ప్రారంభించిన కొద్ది కాలంలో మంచి ఆదరణ పొందగలిగింది. మార్టులో డ్వాక్రా ఉత్పత్తులతో పాటు బయట ఉత్పత్తులను కూడా తీసుకొచ్చి విక్రయిస్తున్నారు. రూ.38 లక్షల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేయగా రోజూ రూ.42 వేల వరకు విక్రయాలు జరుగుతున్నాయి. ఖర్చులకు పోను నెలకు రూ.45 వేల వరకు డ్వాక్రా సంఘాలకు ఆదాయం వస్తున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు.

మరో రెండు గ్రామాల్లో..

నిడదవోలులో సత్ఫలితాలు రావడంతో మరో రెండు గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసేందుకు కసరత్తు ప్రారంభించారు. నల్లజెర్ల, బిక్కవోలులో ఈనెలాఖరుకు ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు ముమ్మరం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఆయా నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలతో డీఆర్‌డీఏ అధికారులు చర్చించారు. తక్కువ అద్దెకు భవనం తీసుకునేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. బ్యాంక్ లింకేజీ, పొదుపు సొమ్ము, స్త్రీనిధి రుణాలతో చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు చేస్తూ ఆర్థిక స్వావలంబన సాధిస్తున్న డ్వాక్రా మహిళలతో వీటిని ఏర్పాటు చేయిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

సభ్యులే షేర్ హోల్డర్లు

పొదుపు సభ్యుల్లో ఆసక్తి ఉన్న వారు మార్ట్‌లో షేర్ హోల్డర్‌గా చేరే వెసులుబాటు కల్పించారు. సంఘాల్లోని సభ్యులు ఒక్కొక్కరి నుంచి వాటా ధనంగా రూ.240 చొప్పున వసూలు చేస్తారు. చేయూత మహిళా మార్ట్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసి ఆఖాతాకు మహిళల వాటా సొమ్మును జమ చేస్తారు. మండల సమాఖ్య సొంతనిధి నుంచి వచ్చే వడ్డీ నగదు వాటాగా పెట్టనున్నారు. సంఘం నుంచి రూ.2,400 చొప్పున వాటా ధనం పెట్టుబడిగా పెట్టి మార్ట్‌లు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. వచ్చే నికర లాభంతో సంఘాల వాటా ఆధారంగా ఒక్కో సంఘానికి 36 శాతం వరకు డివిడెంట్ ఇస్తారు.

నిర్వహణ ఇలా..

మహిళా మార్ట్‌లను సహకార సొసైటీ కింద ఏర్పాటు చేసి నిర్వహించనున్నారు. మార్ట్ ఏర్పాటు చేసే ప్రాంతంలో ఉన్న సంఘాల్లో ఎంత మంది సభ్యులుంటారో అందులోంచి 10 మంది ఉత్సాహవంతులైన పొదుపు సభ్యులను బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లుగా ఎన్నుకోనున్నారు. రూ.20 లక్షల నుంచి రూ.25 లక్షల వరకు పెట్టుబడి పెట్టనున్నారు.

జిల్లాలో స్వయం సహాయక సంఘాలు ఇలా..

మండలం	స్వయం సహాయక సంఘాలు
అనపర్తి	1310
బిక్కవోలు	1524
రంగంపేట	1165
దేవరపల్లి	1661
గోపాలపురం	1267
నల్లజెర్ల	1621
గోకవరం	1465
చాగల్లు	1235
కొవ్వూరు	1324
తాళ్లపూడి	1117
కొవ్వూరు పట్టణం	541
నిడదవోలు	1438
పెరవలి	1531
ఉండ్రాజవరం	1300
నిడదవోలు పట్టణం	540
కడియం	1534
రాజమండ్రి రూరల్	2636
రాజమండ్రి అర్బన్	3997
కోరుకొండ	1567
రాజానగరం	2089
సీతానగరం	1629

మార్ట్‌కు సంబంధించి పాన్‌కార్డు, జీఎస్టీ, ప్రభుత్వ లైసెన్సులు సిద్ధం చేస్తున్నారు.

తక్కువ ధరకు విక్రయం

మార్ట్‌లలో తాజా ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తారు. రైతులకు కూడా గిట్టుబాటు ధర లభించేలా చూస్తారు. నాణ్యమైన సరుకులు తక్కువ ధరకే లభిస్తాయి. బయట మార్కెట్‌లో కన్నా తక్కువ ధరకే బ్రాండెడ్ సరుకులు, ఉప్పు, పప్పు, కూరగాయలు, పాలు, బియ్యం తదితర వస్తువులు అందించనున్నారు. నాణ్యమైన, కల్తీలేని సరుకుల పంపిణీ మార్ట్‌ల లక్ష్యం. మహిళలకు అవసరమైన అన్ని రకాల వస్తువులు సరసమైన ధరకు లభిస్తాయి. 4 నుంచి 5 శాతం ఆదాయం మాత్రమే తీసుకోనున్నారు. ఒక్కో మార్ట్ నుంచి నెలకు రూ.లక్ష ఆదాయం వచ్చేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోనున్నారు.

సంఘాల ఆర్థికాభివృద్ధికి దోహదం



మహిళా మార్ట్‌లు సంఘాలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేందుకు దోహదం పడతాయి. జిల్లాలో ఇప్పటికే నిడదవోలులో ప్రారంభించాం. ఈనెలాఖరుకు నల్లజెర్ల, బిక్కవోలు గ్రామాల్లో ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు ముమ్మరం చేశాం. డ్వాక్రా మహిళలు తయారు చేసే సొంత ఉత్పత్తులను సైతం ఇందులో విక్రయించుకునే అవకాశం ఉంది. మార్ట్‌లు మొదలైతే గ్రామీణ ప్రాంత పొదుపు మహిళలకు ఏర్పడుతుంది. ప్రజలకు తక్కువ ధరకు నాణ్యమైన వస్తువులు అందుబాటులోకి వస్తాయి.

– సుభాషిణి, డీఆర్‌డీఏ పీడీ

నాడు ఈఓ సత్యనారాయణ నేడు దేవదాయ కమిషనర్

- స్వాగతిస్తున్న రత్నగిరి ఆలయ వర్గాలు
- అభివృద్ధికి దోహద పడగలరని ఆశాభావం



అన్నవరం: అన్నవరం సత్యనారాయణ స్వామివారి దేవస్థానానికి గతంలో ఈఓగా సేవలందించిన ఎస్ సత్యనారాయణ దేవదాయ, ధర్మాదాయశాఖ కమిషనర్‌గా నియమితులయ్యారు. ఈయన ఉద్యోగోన్నతి దేవస్థానం అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందనే అభిప్రాయం ఆలయ వర్గాల్లో హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. గతంలో ఇక్కడ ఈఓగా పనిచేసి కమిషనర్ స్థాయికి ఎదిగిన తొలి అధికారి ఆయనే. గ్రూప్ వన్ ఆఫీసర్‌గా ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో ఆర్‌డీఓ, జిల్లాపరిషత్ సీఈఓ, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్‌గా పనిచేశారు. 2003–04లో ఆయనను అన్నవరం దేవస్థానం ఇన్‌ఛార్జి ఈఓగా ప్రభుత్వం నియమించింది. ఆరు నెలలు ఈ పోస్టులో కొనసాగారు. 2004 అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాకు బదిలీ అయ్యారు. తరువాత కన్‌ఫర్డ్ ఐఏఎస్‌కు ఎంపికయ్యారు. అనంతపురం కలెక్టర్‌గా, సెన్సస్ కమిషనర్‌గా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం స్కిల్ డవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ ఎండీగా పనిచేస్తున్న సత్యనారాయణను దేవదాయశాఖ కమిషనర్‌గా నియమిస్తూ ప్రభుత్వం తాజాగానిర్ణయం తీసుకుంది. సుమారు ఎనిమిది సంవత్సరాలు వివిధ హోదాలలో ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో పనిచేసిన ఆయనకు సత్యదేవుడంటే ఎంతో భక్తి. ఈఓ కాకముందు కూడా తరచూ సత్యదేవుని ఆలయానికి వచ్చేవారు. ప్రస్తుత ఈఓ చంద్రశేఖర్ అజాద్ దేవస్థానం అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్న ప్రస్తుత తరుణంలో దేవాదాయశాఖ కమిషనర్ గా ఎస్ సత్యనారాయణ నియామకం దేవస్థానం అభివృద్ధికి ఉపకరిస్తుందన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.

ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి నమోదు



కొవ్వూరులో ప్రశ్నలకు సమాధానం రాబడుతున్న హోంమంత్రి తానేటి వనిత

- 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' సర్వే
- హోంమంత్రి తానేటి వనిత

కొవ్వూరు: టీడీపీ ప్రభుత్వం చేసిన మోసాలు, వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను వివరించి ప్రజల అభిప్రాయం తెలుసుకోడానికి 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని రాష్ట్ర హోం మంత్రి తానేటి వనిత తెలిపారు. ఇక్కడి క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈనెల 20వ తేదీ వరకు సచివాలయ కన్వీనర్లు, గృహ సారథులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలు తీసుకుంటారన్నారు. గత ప్రభుత్వానికి, జగనన్న పాలనకు మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ప్రజలకు వివరిస్తారన్నారు. వారి సమ్మతితో 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' స్టిక్కర్లు ఇంటికి అట్టిస్తారన్నారు. గత టీడీపీ ప్రభుత్వం హయాంలో కుటుంబానికి ఏమైనా మేలు చేశారా .. వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వ పాలనలో ఏం లబ్ధి పొందారని అడిగి సంతృప్తి స్థాయిని నమోదు చేసుకుంటారన్నారు. సమస్యలుంటే ప్రజలు నేరుగా 82960 82960 నంబర్‌కి కాల్ చేసి చెప్పవచ్చన్నారు. దేశ చరిత్రలో గతంలో ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా తాము అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత తాము చేసిన మేలు ఇది అని ప్రజల వద్దకు వెళ్లి చెప్పిన సందర్భం లేదన్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల్లో ప్రభుత్వంపై నమ్మకం కలిగిస్తామన్నారు. జెడ్పీ వైస్ చైర్ పర్సన్ పోసిన శ్రీలేఖ,మాజీ ఎమ్మెల్సీ కోడూరి శివరామకృష్ణ, తాళ్లపూడి ఎంపీపీ జొన్నకూటి పోసిరాజు, మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ బండి పట్టాభిరామారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగనన్నే మా భవిష్యత్తుకు శ్రీకారం

- తొలి రోజు కార్యక్రమంలో మంత్రి, ఎమ్మెల్యేలు, వైఎస్సార్ సీపీ శ్రేణులు
- 14 రోజుల పాటు కార్యక్రమ నిర్వహణ
- జిల్లాలో ప్రారంభమైన ఇంటింటి సర్వే

సాక్షి, రాజమహేంద్రవరం: ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలుపై ప్రజల స్పందన తెలుసుకునేందుకు ప్రభుత్వం మరో బృహత్తర కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' నినాదంతో 14 రోజుల పాటు ప్రత్యేక కార్యక్రమానికి అంకురార్పణ జరిగింది. శుక్రవారం జిల్లా వ్యాప్తంగా మంత్రి, ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ శ్రేణులు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. నాలుగేళ్లుగా ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా ప్రయోజనం చేకూరితే తిరిగి మరోమారు ఆశీర్వదించాలని ప్రజలను కోరారు. గృహ సారథులు, కన్వీనర్లతో కలిపి ఇంటింటికీ తిరిగారు. ఐదు ప్రశ్నలతో కూడిన వివరాలను సేకరించారు. అనంతరం లబ్ధి పొందిన కుటుంబాల సమ్మతంతో మొబైల్, ఇంటికి 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' స్టిక్కర్లను అంటించారు. కార్యక్రమం పూర్తయ్యాక ప్రజల అభిప్రాయాలు వెల్లడించనున్నారు.

- కొవ్వూరులోని ఇందిరమ్మ కాలనీలో హోం మంత్రి తానేటి వనిత 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల నుంచి ప్రభుత్వంపై ఉన్న అభిప్రాయాన్ని సేకరించారు. ఐదు ప్రశ్నలను అడిగి వారి నుంచి సమాధానాలు రాబట్టారు. గృహ సారథులు, కన్వీనర్లు ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన మేలు? ఈ ప్రభుత్వంలో జరిగిన మేలుపై ప్రజల స్పందన తెలుసుకున్నారు.



మహిళ నుంచి వివరాలు సేకరిస్తున్న ఎంపీ భరత్‌రామ్. చిత్రంలో ఎంపీ బోస్ తదితరులు

- వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, రాజానగరం ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా కోరుకొండలో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా గృహ సారథులు, సచివాలయ కమిటీ సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించారు. స్టిక్కర్లు ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమ ఉద్దేశాన్ని వివరించారు.
- రాజమహేంద్రవరం నగరంలోని 38వ వార్డు సీతంపేట ఫారెస్ట్ కల్యాణ మండపంలో ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్, రాజ్యసభ సభ్యులు, ఉభయ గోదావరి జిల్లాల కోఆర్డినేటర్ పిల్లి సుభాష్ చంద్రబోస్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' వాల్ పోస్టర్లు, కరపత్రాలు, మొబైల్ ఫోన్‌స్టిక్కర్లు ఆవిష్కరించారు.
- రూరల్ కోఆర్డినేటర్ చందన నాగేశ్వర్, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు మేకా శేషుబాబులు రాజమండ్రి రూరల్ నియోజకవర్గం 26వ డివిజన్‌లో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి అభిప్రాయాలు సేకరించారు. స్టిక్కర్లు అంటించారు.



కోరుకొండలో జగనన్నే మా భవిష్యత్తు కరపత్రాలు విడుదల చేస్తున్న రాజానగరం ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా

- అనపర్తి నియోజకవర్గం రంగంపేట మండలం సింగంపల్లిలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణ రెడ్డి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ప్రతి ఇంటికీ తిరిగి ఐదు ప్రశ్నలను అడిగి వారి స్పందన తెలుసుకున్నారు. అనంతరం స్టిక్కర్లు విడుదల చేశారు. గృహసారథులు, సచివాలయ కమిటీ సభ్యులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు.
- నిడదవోలు వైఎస్సార్ కాలనీలో ఎమ్మెల్యే జి.శ్రీనివాస నాయుడు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన, ఐదు ప్రశ్నలు సంధిస్తూ సామాధానాలు రాబట్టారు. లబ్ధిదారుల సమ్మతితో ఇంటిక స్టిక్కర్లు అంటించారు.

గోపాలపురం నియోజకవర్గం నల్లజర్లలో ఎమ్మెల్యే తలారి వెంకట్రావు 'జగనన్నే మా భవిష్యత్తు' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు ప్రశ్నలు అడిగి సమాధానాలు రాబట్టారు. వాటిని రహస్యంగా నమోదు చేశారు. అనంతరం స్టిక్కర్లు విడుదల చేశారు.

కరుణామయుని రక్తతర్పణం ప్రేమకు ప్రతిరూపం



సకల మానవాళి కోసం ఆ కరుణామయుడు మరణాన్ని ఆహ్వానించాడు. జీసస్‌లోని అనంతమైన ప్రేమకు ఇది నిదర్శనం. మరణించిన క్రీస్తు లేచి పునరుత్థానం పొందడంతో క్రైస్తవులందరూ ఆనందభరితులయ్యారు. ఆయన త్యాగపూరిత మరణం పొందిన రోజు శుక్రవారం. గాడ్ ఫ్రైగా నాడు వ్యవహరించినా తర్వాత కాలంలో గుడ్ ఫ్రైడేగా పిలుస్తున్నారు. రెండు రోజుల తర్వాత పునరుత్థానం చెంది ఆయన లోకానికి తన మహిమను చాటుకున్నాడు. జిల్లాలోని చర్చిలలో శుక్రవారం ఉదయం ప్రత్యేక ప్రార్థనలు జరిగాయి. శిలువను మోస్తూ పలువురు ఆయన ప్రాణ త్యాగాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఊరేగింపులు నిర్వహించారు. రాజమహేంద్రవరంలో క్రైస్తవులు నిర్వహించిన ఊరేగింపు అందరినీ ఆకట్టుకుంది.

– రాజమహేంద్రవరం



రాజమహేంద్రవరంలో ఊరేగింపులో శిలువ మోస్తూ..

ఐడియల్ స్వర్ణోత్సవాలకు సర్వం సిద్ధం

పలువురు ప్రముఖులు రాక

బాలాజీచెరువు (కాకినాడ సిటీ): కాకినాడలో పీఆర్ డిగ్రీ కళాశాల తరువాత అంతటి స్థాయిలో గుర్తింపు సాధించింది ఐడియల్ కళాశాల. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో న్యాక్ గుర్తింపు పొందిన తొలి ఎయిడెడ్ కళాశాల ఇది. 1970లో డాక్టర్ పీవీఎస్ రాజు.డీఎస్ అప్పారావు, డాక్టర్ చిరంజీవిని కుమారి, పుట్టా వెంకట రమణమూర్తి, ఎస్ఎస్ఆర్ శాస్త్రి వంటి ప్రముఖుల ఆలోచనతో ఇది రూపుదిద్దుకుంది. ఇంటర్ మీడియట్‌తో ప్రారంభమై 1974లో డిగ్రీ, 1991లో పీజీ 2008లో ఇంజినీరింగ్ కళాశాలగా అంచెలంచెలుగా ఎదిగింది. నేడు స్వర్ణోత్సవ సంబరాలను నిర్వహించుకునేందుకు సిద్ధమైంది. పూర్వవిద్యార్థులతో పాటు కళాశాల ఈ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. అందుకు ఏర్పాట్లు చేసింది. ఇదే కళాశాలలో ఇంజినీరింగ్ విద్యను అభ్యసించిన వారు రాజకీయ, ఆర్థిక,సామాజిక, సాహిత్య, సాంస్కృతిక ,క్రీడారంగాలలో ఉన్నత స్థానాలలో ఉన్నారు. దివంగత నేత..లోక్‌సభ మాజీ స్పీకర్ జీఎంసీ బాలయోగి, పాటల రచయిత దివంగత సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి, ఏపీ హ్యూమన్ రైట్స్ చైర్మన్ ఎం.సీతారామ్మూర్తి, హైకోర్టు జడ్జి బీవీఎల్ఎస్ చక్రవర్తి, మత్స్యశాఖ కమిషనర్ కె.కన్నబాబు, నగర ఎమ్మెల్యే ద్వారంపూడి చంద్రశేఖరరెడ్డి వంటి వారు ఇక్కడ చదువుకున్న విద్యార్థులే.



ఐడియల్ కళాశాల కాంతులు

శుక్రవారం కళాశాల ప్రాంగణంలో జరిగే వేడుకలకు దాదాపు వెయ్యిమంది హాజరవుతారని పూర్వవిద్యార్థుల సంఘ అంచనా వేస్తుంది. 200 మంది మహిళలు హాజరయ్యేందుకు ఇప్పటికే రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు. ఉదయం క్రీడలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. ముఖ్య అతిథులు ప్రసంగించనున్నారు. సాయంత్రం ప్రముఖ మ్యాస్ట్రో గజల్ శ్రీనివాస్ ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు.

సంతోషంగా ఉంది

పూర్వవిద్యార్థులందరూ కలిసి స్వర్ణోత్సవాలు నిర్వహించుకోవడం సంతోషంగా ఉంది.1970 నుంచి ఇప్పటివరకూ విద్యను అభ్యసించిన వారందరికి సమాచారం పంపించాం. ఈ కళాశాలలో విద్యను అభ్యసించిన వారు ఉన్నత స్థాయిలో ఉండటం గర్వంగా ఉంది.

– డాక్టర్ పి.చిరంజీవిని కుమారి, ఐడియల్ కళాశాల కరస్పాండెంట్

క్లుప్తంగా

డివైడర్‌ను ఢీకొని కారు పల్టీలు

యువకుడి దుర్మరణం



ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జయిన కారు



కారులోనే మృతి చెందిన జానకిరామయ్య

ఆలమూరు: మండలంలోని మూలస్థాన అగ్రహారం వద్ద 216ఎ జాతీయ రహదారిపై జరిగిన ప్రమాదంలో ఓ యువకుడు దుర్మరణం పాలయ్యాడు. ఐదుగురు గాయపడ్డారు. ఎస్సై ఎస్.శివప్రసాద్ కథనం ప్రకారం.. ఆలమూరుకు చెందిన కాండ్రేగుల జానకిరామయ్య (23) తన కారులో గురువారం అర్ధరాత్రి మరో నలుగురితో కలిసి రాజమహేంద్రవరం వెళ్తున్నాడు. మూలస్థాన అగ్రహారం బస్టాండ్ సెంటర్‌లోని వంతెన వద్దకు వచ్చేసరికి కారు అదుపు తప్పి డివైడర్‌ను ఢీకొని పల్టీలు కొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో జానకిరామయ్య అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. ఆ కారులో ప్రయాణిస్తున్న నలుగురితో పాటు బైక్‌పై వెళ్తున్న మరొకరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. కారు ముందు, వెనుక భాగాలు నుజ్జునుజ్జయ్యాయి. ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతంలో రోడ్డు పక్కనే ఇటుక లోడు ట్రాక్టర్ నిలిచి ఉంది. దీనివల్లనే ఈ ప్రమాదం జరిగి ఉంటుందని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. క్షతగాత్రులందరినీ జాతీయ రహదారి అంబులెన్స్‌లో రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. ఎస్సై జానకిరామయ్య కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

యువకుడి ఆత్మహత్య

గోపాలపురం: పురుగు మందు తాగి ఓ యువకుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. గోపాలపురం ఏఎస్సై ఎం.శోభనాద్రి శుక్రవారం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గోపాలపురం మండలం వాదాలకుంట గ్రామానికి చెందిన ఎలిపిన కిషోర్‌బాబు (25) ఆర్థిక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఇంట్లో ఎవ్వరూ లేని సమయంలో పురుగు మందు తాగి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. అతడికి భార్య సరోజ, నాలుగేళ్ల కుమారుడు ఉన్నారు. భార్య ఫిర్యాదు మేరకు మృతదేహాన్ని పోలీసులు గోపాలపురం ఆసుపత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

నమ్మక ద్రోహం

- తాకట్టు దుకాణం నగల అపహరణలో గుమాస్తాయే నిందితుడు
- రూ.1.12 కోట్ల విలువైన 4.389 కిలోల స్వర్ణాభరణాల స్వాధీనం
- కొవ్వూరు భారీ చోరీ మిస్టరీని ఐదు రోజుల్లోనే ఛేదించిన పోలీసులు



విలేకర్లకు వివరాలు వెల్లడిస్తున్న ఏఎస్పీ వెంకటేశ్వరరావు, డీఎస్పీ వీఎస్ఎన్ వర్మ. చిత్రంలో ముఖంపై ముసుగులో నిందితుడు

కొవ్వూరు: నగలు తాకట్టు పెట్టుకుని వడ్డీ వ్యాపారం చేసే ఆ పాన్ బ్రోకర్‌ను అతడి వద్ద పని చేసే గుమాస్తా నమ్మించి మోసం చేశాడు. యజమానికి తెలియకుండా దఫదఫాలుగా 4.389 కేజీల బంగారు ఆభరణాలు మాయం చేశాడు. చివరకు పోలీసులకు చిక్కాడు. కొవ్వూరు చేపబొమ్మ వీధిలో రాజేంద్ర పాన్ బ్రోకర్స్ దుకాణంలో ఇటీవల భారీగా బంగారం మాయమవడం వెనుక ఉన్న మిస్టరీని కొవ్వూరు పోలీసులు కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే ఛేదించారు. స్థానిక డీఎస్పీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో అడిషనల్ ఎస్పీ జి.వెంకటేశ్వరరావులీ వివరాలు వెల్లడించారు. ఆయన కథనం ప్రకారం..

వ్యసనాలకు బానిసై..

రాజమహేంద్రవరానికి చెందిన శాంతిలాల్ జైన్ కొవ్వూరులో రాజేంద్ర పాన్ బ్రోకర్స్ దుకాణం నడుపుతున్నారు. సీతానగరం మండలం చినకొండేపూడికి చెందిన శెట్టి రాము ఎనిమిదేళ్లుగా గుమస్తాగా పని చేస్తున్నాడు. వయోభారం, అనారోగ్య సమస్యల వలన శాంతిలాల్ జైన్ తరచూ దుకాణానికి రాలేకపోతున్నారు. గుమాస్తా రాముపై నమ్మకంతో వ్యాపార పనులు, బంగారు నగలు తాకట్టు పెట్టుకుని రుణాలు ఇవ్వడం, అప్పు చెల్లించిన వారికి తిరిగి నగలు ఇవ్వడం వంటి పనులు అప్పగించారు. దీనిని రాము అవకాశంగా తీసుకున్నాడు. యజమానికి తెలియకుండా దుకాణంలోని నగలను వేరొక చోట తనఖా పెట్టి, సొంత అవసరాలకు సొమ్ము చేసుకోవడం మొదలు పెట్టాడు. చెడు వ్యసనాలకు అలవాటు పడిన అతడు ఇలా దఫదఫాలుగా మూడు కిలోల బంగారు ఆభరణాలను నలుగురి వద్ద తనఖా పెట్టి, వచ్చిన డబ్బులను తన వ్యసనాలకు వాడుకున్నాడు.

వెలుగు చూసిందిలా..

ఈ నెల ఒకటో తేదీన కొడుకు ఖితేష్ కుమార్ జైన్‌తో కలిసి శాంతిలాల్ జైన్ తమ దుకాణానికి వచ్చారు. తాకట్టులో ఉన్న ఆభరణాలు, అకౌంట్లను పాన్ టిక్కెట్ ప్రకారం రెండో తేదీన తనిఖీ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. సాయంత్రం రాజమహేంద్రవరం వెళ్లిపోయారు. వారు తనిఖీ చేస్తే తాను దొంగిలించిన నగల విషయం బయటపడుతుందని గుమస్తా రాము భావించాడు. షాపు మూసివేసే సమయంలో లాకర్ తెరచి, అందులోని విలువైన బంగారు నగలు వీలైనన్ని తీసుకుని వెళ్లిపోయాడు. రెండో తేదీ నుంచి అతడి ఆచూకీ తెలియరాలేదు. శాంతిలాల్ జైన్, కుమారుడు ఖితేష్ కుమార్ జైన్‌లు 2వ తేదీన దుకాణానికి వచ్చి, లెక్కలు సరి చూసుకుని, బంగారు నగలు అపహరణకు గురైనట్టు గుర్తించారు. ఖితేష్ కుమార్ జైన్ ఫిర్యాదు మేరకు పట్టణ సీఐ ఏఎల్ఎస్ రవికుమార్ కేసు నమోదు చేశారు. డీఎస్పీ వీఎస్ఎన్ వర్మ ఆధ్వర్యాన పలు పోలీసుల బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, దర్యాప్తు వేగవంతం చేశారు. పరారీలో ఉన్న గుమస్తా రాము కదలికలపై దృష్టి సారించారు. రాజమహేంద్రవరం కోటిపల్లి బస్టాండ్ వద్ద నిందితుడిని శుక్రవారం అదుపులోకి తీసుకుని, తమదైన శైలిలో విచారణ జరిపారు. దీంతో నగల అపహరణ వ్యవహారం వెలుగు చూసింది. డీఎస్పీ వర్మ పర్యవేక్షణలో మధ్యవర్తుల సమక్షంలో చోరీ సొత్తును పోలీసులు రికవరీ చేశారు. రాము నలుగురు వ్యాపారుల వద్ద తాకట్టు పెట్టిన మూడు కిలోల బంగారంతో పాటు అతడి వద్ద ఉన్న 1.389 కిలోల బంగారు ఆభరణాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మొత్తం రూ.1.12 కోట్ల విలువైన ఆభరణాలను రికవరీ చేశారు. వీటిని కోర్టుకు అప్పగించనున్నారు. రామును అరెస్టు చేసి, కోర్టుకు రిమాండుకు తరలించనున్నారు.

ఇంటి కోసం అప్పులు చేసి..

రాము కొత్తగా నిర్మించుకున్న ఇంటి కోసం రూ.30 లక్షల వరకూ అప్పులు చేశాడు. వాటిని తీర్చేందుకు దఫాదఫాలుగా బంగారం అపహరించి సొమ్ము చేసుకునేవాడు. మూడేళ్లుగా ఈ అపహరణల పర్వం కొనసాగుతోంది. శాంతిలాల్ జైన్ వద్ద 500 మందికి పైగా నగలు తాకట్టు పెట్టి వడ్డీకి డబ్బులు తీసుకున్నారు. ఈ కేసును ఐదు రోజుల్లోనే ఛేదించిన డీఎస్పీ వర్మ, పట్టణ సీఐ ఏఎల్ఎస్ రవికుమార్, ఎస్సైలు పి.రవీంద్రబాబు, కేవీ రమణ, ఏఎస్సైలు ఏకే సత్యనారాయణ, ఇతర సిబ్బందికి నగదు రివార్డులు, ప్రశంసా పత్రాలు అందించేలా ఎస్పీకి సిఫారసు చేస్తామని ఏఎస్పీ వెంకటేశ్వరరావు తెలిపారు.

గోదావరిలో దూకిన వ్యక్తిని రక్షించిన పోలీసులు



గోదావరిలో దూకిన వ్యక్తిని రక్షించి ఆసుపత్రికి చేర్చిన ఏఎస్సై రమణమూర్తి

యానాం: గోదావరిలో దూకి ఆత్మహత్యా యత్నానికి పాల్పడిన వ్యక్తిని ఏఎస్సై కవల రమణమూర్తి ఆధ్వర్యాన పోలీసులు కాపాడారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. కాకినాడకు చెందిన సలాలుద్దీన్ గురువారం అర్ధరాత్రి యానాం – ఎదుర్లంక బాలయోగి వారధి పైనుంచి గౌతమీ గోదావరి నదిలో దూకేశాడు. అటుగా వెళుతున్న కొందరు యానాం పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సమీపంలోనే ఉన్న ఏఎస్సై రమణమూర్తి హుటాహుటిన సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని, మత్స్యకారుల పడవలతో సలాలుద్దీన్‌ను కాపాడి, ఒడ్డుకు చేర్చారు. అప్పటికే అపస్మారక స్థితికి చేరుకున్న సలాలుద్దీన్‌కు పోలీసులు ప్రథమ చికిత్స చేసి, తాగిన నీటిని కక్కించారు. యానాం ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించి, అత్యవసర చికిత్స అందించారు. అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కోసం కాకినాడ జీజీహెచ్‌కు తరలించారు.

కన్నుల పండువగా శ్రీపుష్పోత్సవం



ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తున్న పండితులు



పూల ఊయలలో శయనిస్తున్న శ్రీ, భూ సమేత స్వామివారు

ఆత్రేయపురం: కల్యాణోత్సవాల్లో భాగంగా కోనసీమ తిరుపతి– వాడపల్లిలో శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి శ్రీపుష్పోత్సవం శుక్రవారం రాత్రి కన్నుల పండువగా నిర్వహించారు. వైఖానస పండితుడు ఖండవల్లి రాజేశ్వర వరప్రసాద్ ఆధ్వర్యాన వేద పండితులు, అర్చక స్వాములు ఈ ఉత్సవాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. 11 రకాల పిండివంటలతో స్వామివారికి నైవేద్యం సమర్పించి, 121 రకాల మంత్రాలతో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయంలోని అద్దాల మండపంలో సుగంధభరిత విరులతో అలంకరించిన ఊయలలో స్వామి, అమ్మవార్లను జోలపాటలతో శయనింపజేశారు. వందలాది మంది దంపతులకు దంపతి తాంబులాలు అందించారు. ఈ ఉత్సవంతో స్వామివారి కల్యాణోత్సవాలు ముగిశాయి. ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా ఆలయం గోవింద నామస్మరణతో మార్మోగింది. ఉదయం స్వామి వారికి విష్వక్సేన పూజ, పుణ్యాహవాచనం, బాలభోగం, ప్రసాద వినియోగం తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఉత్సవమూర్తులను పల్లకీలో ఉంచి, భక్తుల గోవింద నామ స్మరణల నడుమ గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ రుద్రరాజు రమేష్‌రాజు, ఈఓ ముదునూరి సత్యనారాయణరాజు ఆధ్వర్యాన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.

ముసుగు దొంగల హల్‌చల్

- అర్ధరాత్రి ఇంట్లోకి చొరబడిన దుండగులు
- కత్తితో కిరాణా వ్యాపారిపై దాడి
- స్వల్పంగా గాయపడిన బాధితుడు
- ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడంతో భారీ చోరీ యత్నం విఫలం
- అమలాపురం గాంధీనగర్‌లో ఘటన



దొంగల దాడిలో గాయపడ్డ శ్రీనివాసరావు

అమలాపురం టౌన్: ఇద్దరు ముసుగు దొంగలు ఓ ఇంట్లోకి చొరబడి, యజమానిపై కత్తితో దాడి చేసిన ఘటన అమలాపురం పట్టణంలో కలకలం రేపింది. వారిని ఆయన ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడంతో భారీ చోరీకి అవకాశం లేకుండా పోయింది. వివరాలివీ.. బండారు శ్రీనివాసరావు కిరాణా వ్యాపారిగా జీవనం సాగిస్తూ, పట్టణంలోని గాంధీనగర్‌లో నివాసం ఉంటున్నారు. గురువారం అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత ఆయన ఇంటి పెరటి వైపు ముసుగు ధరించిన దొంగలు చేరుకున్నారు. తెరచి ఉన్న ఓ కిటికీ తలుపు ద్వారా బూజుల కర్రకు చీర పీలికతో స్టీలు నాలుకబద్ద కట్టారు. దాని సహాయంతో డోర్ బోల్ట్ తీసి ఇంట్లోకి చొరబడ్డారు. ఆ సమయానికి బెడ్ రూమ్‌లో శ్రీనివాసరావు, తాయారు దంపతులు నిద్రపోతున్నారు. తొలుత దొంగలు దేవుని గదిలోని 750 గ్రాముల వెండి వస్తువులు కాజేశారు. అనంతరం బెడ్ రూమ్‌లోకి ప్రవేశించారు. దీంతో మెలకువ వచ్చిన శ్రీనివాసరావు తన ప్యాంటు బెల్ట్ తీసి దొంగలను ఎదుర్కొన్నారు. దీంతో వారు కత్తులు చూపించి ఆయనను భయపెట్టే ప్రయత్నం చేశారు.

అయినప్పటికీ వారిని శ్రీనివాసరావు ధైర్యంగా అడ్డుకున్నారు. ఈ పెనుగులాటలో ఆగ్రహించిన దొంగలు శ్రీనివాసరావు కాలిపై కత్తితో గాయం చేశారు. దీంతో గదంతా రక్తపు మరకలతో నిండింది. ఈ సంఘటన చూసి శ్రీనివాసరావు భార్య త్రీ భయాందోళనకు గురైంది. శ్రీనివాసరావు వెనక్కి తగ్గకపోవడంతో చేసేది లేక దొంగలు అప్పటికే దొంగిలించిన వెండి వస్తువులతో తాము వచ్చిన మోటార్ సైకిల్‌పై పలాయనం చిత్తగించారు. సంఘటన స్థలాన్ని అమలాపురం డీఎస్పీ వై.మాధవరెడ్డి, పట్టణ సీఐ డి.దుర్గాశేఖరరెడ్డి, పట్టణ ఎస్సై ప్రభాకర్ పరిశీలించారు. క్లూస్ టీమ్ వచ్చి ఆధారాలు సేకరించింది. గాయపడిన శ్రీనివాసరావు శుక్రవారం ఉదయం ఆస్పత్రికి వెళ్లి చికిత్స పొందారు. కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై ప్రభాకర్ తెలిపారు. గాయపడిన శ్రీనివాసరావును పట్టణంలోని రెండు చాంబర్ల అధ్యక్షులు కల్వకొలను తాతాజీ, బోణం సత్తిబాబు, వ్యాపారులు వేర్వేరుగా పరామర్శించారు. దొంగలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నందుకు అభినందించారు.

అనాథలకు అండగా..

- దీనజనోద్ధరణకు తోడ్పడుతున్న ఆశ్రమం
- శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థ ఔదార్యం
- 15 ఏళ్లుగా సేవలు



దాత కందికట్ల వెంకట్రావు, నాగరత్నం దంపతులు



మొగలికుదురులోని భగవాన్ శ్రీసత్యసాయి భరోసా దీన జనోద్ధరణ ఆశ్రమం



ఆశ్రమంలో ఆశ్రయం పొందుతున్న వృద్ధులు

మామిడికుదురు: 'పతితులార భ్రష్టులార బాధాసర్పదష్టులార ఏడవకండేడవకండి' అంటూ మహాకవి శ్రీశ్రీ ఘోషించాడు. అటువంటి బాధితులను, అనాథలను, అభాగ్యులను అక్కున చేర్చుకుంటూ అండగా నిలుస్తోంది మొగలికుదురులోని భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి భరోసా దీన జనోద్ధరణ ఆశ్రమం. ఈ గ్రామానికి చెందిన కందికట్ల వెంకట్రావు, నాగరత్నం దంపతులు కోట్లాది రూపాయల విలువైన స్థలంలో ఈ భవనం నిర్మించి ఇచ్చారు. ఇందులో 15 ఏళ్లుగా ఎంతో మంది అనాథలైన చిన్నారులు, నిరుపేదలు ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థ దీని నిర్వహణ బాధ్యతలు చూస్తోంది. దీనికయ్యే మొత్తం ఖర్చును సేవా సంస్థ సభ్యులు భరిస్తూ తమ ఔదార్యం చాటుకుంటున్నారు.

దాతల సహకారంతో..

ఈ ఆశ్రమం నిర్వహణలో ఎంతో మంది దాతలు సహకారం అందిస్తున్నారు. వారి తోడ్పాటుతోనే దీనిని ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. ఇక్కడ ప్రస్తుతం ఎనిమిది మంది చిన్నారులు, ఐదుగురు వృద్ధులు ఉన్నారు. ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందుతున్న చిన్నారులకు నగరం ఎడ్యుకేర్ విద్యా సంస్థల అధినేత కె.మురార్జీ ఉచితంగా విద్యనందిస్తున్నారు. వారికి అవసరమైన పుస్తకాలు, దుస్తులు, ఇతర సదుపాయాలకు పలువురు దాతలు సహకారం అందిస్తున్నారు. ఇక్కడ ఉంటున్న వారికి స్థానిక శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థల అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కాశిన ప్రభాకర్ ప్రతి వారం ఉచితంగా వైద్య సేవలతో పాటు మందులు అందిస్తున్నారు. ఇలా ఎంతో మంది ఈ ఆశ్రమ నిర్వహణలో భాగస్వాములయ్యారు.

ఆశ్రమం అండగా నిలిచింది



నాకు నా అన్న వాళ్లెవ్వరూ లేరు. ఈ ఆశ్రమం నాకు ఎంతో అండగా నిలిచింది. ఐదేళ్ల నుంచి ఇక్కడే జీవనం సాగిస్తున్నాను. నాతో పాటు ఎంతో మంది ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. అన్ని సదుపాయాలూ కల్పిస్తూ సొంత కుటుంబ సభ్యుల మాదిరిగా నిర్వాహకులు మమ్మల్ని ఆదరిస్తున్నారు.

– వాసంశెట్టి నరసింహమూర్తి

14 సంవత్సరాలుగా..



మాది చాలా పేద కుటుంబం. నాకు కొడుకు ఉన్నాడు. అతడి సంపాదన వారి జీవనానికే సరిపోవడం లేదు. వారికి భారం కాకూడదనే నేను ఇక్కడకు వచ్చేశాను. అప్పుడప్పుడూ నా కొడుకు వచ్చి నన్ను చూసి వెళ్తుంటాడు. ఆశ్రమంలోనే 14 ఏళ్ల నుంచి జీవనం సాగిస్తున్నాను. ఇక్కడ ప్రతి ఒక్కరినీ ఎంతో బాగా చూసుకుంటున్నారు.

– చింతా పుణ్యవతి

పదేళ్లుగా ఉన్నా..



ఎంతో మంది అనాథలకు, అభాగ్యులకు ఈ ఆశ్రమం అండగా నిలుస్తోంది. ఎంతో మంది దాతలు ఇక్కడకు వచ్చి సేవలందిస్తుంటారు. నేను పదేళ్లుగా ఇక్కడ ఆశ్రయం పొందుతున్నాను. పిల్లలు ఉన్నా నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు. వారి గురించి మాట్లాడుకోవడం అనవసరం. ఇక్కడి వారు మమ్మల్ని చక్కగా చూసుకుంటున్నారు.

– నూతిగట్టు ప్రభావతి

దాతల సహకారంతోనే..



కందికట్ల వెంకట్రావు, నాగరత్నం దంపతుల ఔదార్యంతో 15 ఏళ్ల క్రితం ఈ ఆశ్రమం ఏర్పాటు చేశాం. దీని నిర్వహణకు నెలకు రూ.25 వేల నుంచి రూ.30 వేలు అవుతోంది. దీని నిర్వహణలో మాకు ఎంతో మంది దాతలు అండగా నిలుస్తున్నారు.

– అడబాల కొండబాబు, జిల్లా అధ్యక్షుడు, శ్రీసత్యసాయి సేవా సంస్థ

14న కొవ్వూరుకు సీఎం జగన్

- 'వలంటీర్‌కు వందనం' కార్యక్రమం నిర్వహణ
- భారీ బహిరంగ సభ
- కలెక్టర్‌తో కలిసి ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి వనిత



సీఎం సభ నిర్వహణ స్థలాన్ని పరిశీలిస్తున్న మంత్రి వనిత, కలెక్టర్ మాధవీలత

కొవ్వూరు: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ఈ నెల 14న కొవ్వూరు రానున్నారని హోం మంత్రి తానేటి వనిత తెలిపారు. 'వలంటీర్‌కు వందనం' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొంటారని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి బహిరంగ సభ నిర్వహణకు అవసరమైన స్థలాలను తూర్పు గోదావరి జిల్లా కలెక్టర్ కె.మాధవీలత, ఇతర అధికారులు, నాయకులతో కలిసి మంత్రి పరిశీలించారు. పట్టణంలోని గోష్పాద క్షేత్రం వెనుక ఉన్న ఖాళీ స్థలం, మినీ బైపాస్ రోడ్డులోని పీఆర్ఆర్ కల్యాణ మండపం ఎదురుగా ఉన్న స్థలాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం ఐ.పంగిడి, చాగల్లు షుగర్ ఫ్యాక్టరీ ఖాళీ స్థలాన్ని కూడా పరిశీలించారు. సభకు వచ్చే వారికి అనువుగా ఉండే స్థలాన్ని ఎంపిక చేస్తామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి చెప్పారు. ట్రాఫిక్, వాహనాల పార్కింగ్ తదితర అంశాలపై పోలీసు అధికారులతో చర్చించారు. బహిరంగ సభ నిర్వహించే ప్రదేశం, సమయం ఇంకా ఖరారు కాలేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి బహిరంగ సభపై వైఎస్సార్ సీపీ నియోజకవర్గ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కొవ్వూరులోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో శనివారం ఉదయం 10 గంటలకు సమీక్షించనున్నామని మంత్రి వనిత తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ తేజ్‌భరత్, రాజమహేంద్రవరం నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ కె.దినేష్ కుమార్, ఆర్డీఓ ఎస్.మల్లిబాబు, మాజీ ఎమ్మెల్సీ కోడూరి శివరామకృష్ణ, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి జగదాంబ, ఎంపీపీ కాకర్ల నారాయుడు, పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు సుంకర సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఈడీ కళాశాలలో 10న స్పాట్ అడ్మిషన్లు

రాజానగరం: ఆదికవి నన్నయ యూనివర్సిటీ క్యాంపస్‌లోని బీఈడీ కళాశాలలో ఈ నెల 10న స్పాట్ అడ్మిషన్లు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య టి.అశోక్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రెండేళ్ల కాల వ్యవధితో కూడిన ఈ కోర్సులో ప్రవేశాలు ఏపీ ఎడ్‌సెట్–2022 నియమావళిని అనుసరించి ఉంటాయన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, ఓసీలకు 13, ఈడబ్ల్యూలకు మూడు సీట్లు ఉన్నాయని తెలిపారు. అర్హత ఉన్నవారు ఆ రోజు ఉదయం 9.30 నుంచి 11 గంటల మధ్య రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని, సాయంత్రం 5 గంటల్లోగా అడ్మిషన్ల ప్రక్రియ జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. అభ్యర్థులు ఏపీ ఎడ్‌సెట్–2022 ప్రవేశ పరీక్షకు హాజరై ఉండాలన్నారు. వివరాలకు డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ అడ్మిషన్ 0883–256611, 7090 33 8473కు ఫోన్ చేసి, తెలుసుకోవచ్చన్నారు.



అందరం ఆరోగ్యంగా ఉందాం

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త... ఇది ప్రతి ఇంట్లో వినిపించే మాటే. అమ్మా నాన్నలకు క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెకప్‌లు చేయించే మంచి కొడుకున్న ఇళ్లు చాలానే ఉంటాయి. చంటి పిల్లల నుంచి పెద్ద పిల్లల వరకు వాళ్లు తుమ్మినా, తుమ్మక పోయినా పట్టించుకునే తల్లులూ ఉంటారు. అయితే అదే ఇంట్లో విపరీతమైన ఆరోగ్యనిర్ల క్ష్యానికి గురయ్యే రెండు ప్రాణాలు కూడా ఉంటాయి. వాళ్లు ఆ ఇంటి దంపతులే. పిల్లలను బాగా చూసుకుంటారు, వయసు మళ్లిన వాళ్లనూ శ్రద్ధగా చూసుకుంటారు. మన భారతీయ మనోఫలకం మీద ఆరోగ్యం అంటే యుక్త వయసు వచ్చే వరకు, వార్ధక్యం వచ్చిన తరవాత మాత్రమే పట్టించుకునే అంశంగా మారి పోయింది. ఇది కాదు నిజం. ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది నిరంతరం కొనసాగాల్సిన ప్రక్రియ.

కరోనా వచ్చి పోయింది. మధ్య వయసుకు దగ్గరలో ఉన్న మహిళల మీద వార్ధక్యం ఉన్న ఫళంగా దాడి చేసేసింది. మగవాళ్లలో అయితే యుక్తవయసులోనే ఉన్నట్లుండి గుండె ఆగిపోవడం చూస్తున్నాం. కరోనా తర్వాత ఆరోగ్య పరిరక్షణ పట్ల ప్రపంచం అంతటా శ్రద్ధ పెరిగింది. ఏం తినాలో, ఏం తిన కూడదోననే స్పృహ పెరిగింది. కానీ అంతకంటే ఎక్కువ అయోమయం కూడా పెరిగిపోయింది. సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం గురించి మాట్లాడు తున్నాం, కానీ సమ్మిశ్రిత ఆహారం తీసుకోవడంలో విఫలమవుతున్నాం. మన దేహంలో ఏం లోపిం చిందో తెలుసుకుని, దానిని సరిగ్గా భర్తీ చేయ గలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

మాల్ న్యూట్రిషన్ తెలుసు... కానీ!

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా పోషకా హారం గురించిన అవగాహన పెరిగింది. అందులో సందేహం లేదు. ఈ తరంలో ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా పోషకాహారలో పానికి (మాల్ న్యూట్రిషన్) గురవుతున్న వాళ్లు చాలా చాలా తక్కువ. జంక్‌ఫుడ్ వ్యామోహంలో పడి సూక్ష్మ పోషకాలలేమిని 'కొని' తెచ్చుకుంటున్న వాళ్లే ఎక్కువ. అలాగే దేహం పోషకాలను గ్రహించే విధానం తెలియక పోవడం వల్ల అనారోగ్యాల బారిన పడేవాళ్లు కూడా ఎక్కువవుతున్నారు. మాల్ అబ్జార్షన్ గురించిన అవగాహన లేకపోవడంతో 'మంచి ఆహారం తీసు కుంటున్నాం' అనుకుంటూ కడుపు నిండా తింటున్నప్పటికీ దేహం ఆరో గ్యానికి దూరంగానే ఉంటోంది. అనా రోగ్యాలను నివారించలేకపోతోంది. అమ్మో! అంత అన్నమా ఎన్ని కార్బ్స్!

ఇది లైఫ్‌స్టైల్ డిసీజ్

ఎండ కన్నెరగని జీవి తాల్లో డీ విటమిన్ లోపం సాధార ణమైపోయింది. నరాలు, కండరాలు, వ్యాధినిరోధక శక్తి మీద విటమిన్ డీ ప్రభావం ఉంటుంది. దేహంలో డీ విటమిన్ లోపిస్తే... నీరసం, నిస్సత్తువ, తరచూ అంటువ్యాధుల బారిన పడడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. క్యాల్షియమ్ సమృద్ధిగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకున్నా సరే... దేహం ఆ క్యాల్షియమ్‌ను స్వీకరించదు. ఆహారంలోని క్యాల్షియమ్‌ని దేహం చక్కగా స్వీకరించాలంటే దేహంలో డీ విటమిన్ తగినంత ఉండాలి. అలాగే ఐరన్ కూడా. మనం ఆహారంలో తీసుకున్న ఐరన్‌ని దేహం గ్రహించాలంటే దేహంలో సీ విటమిన్ తగినంత ఉండాలి. విటమిన్ సీ లోపం ఉన్న వాళ్లు ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నా సరే దేహం సంగ్రహించుకోలేదు. దాంతో ఐరన్ లోపం ఏర్పడి రక్తహీనతకు దారి తీస్తుంది. అంతేకాదు... మనం పీల్చిన గాలి నుంచి ఆక్సిజన్ తగు పాళ్లలో మెదడుకు చేరడం కూడా ముఖ్యమే. అలాగే ఛాతీ నిండుగా గాలి పీల్చు కోగలగడమూ అంతే అవసరం.

వెళ్తాయో?! ఈ రోజు ప్రొటీన్ ఎంత తీసుకున్నాం' అని జాగ్రత్తలు తీసుకునే వాళ్లు కూడా సమ్మిళి తంగా తీసుకుంటున్నామా లేదా అని చూడడం లేదు. డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మనదేహంలో ఏవి ఎంత పాళ్లలో ఉన్నాయో పరీక్ష చేయించుకుని ఏం తినాలో ఎలా తినాలో అవగాహన పెంచుకుందాం. అలాగే డాక్టర్‌ను చూడాల్సింది అనారోగ్యం వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే అనుకుంటాం. అనారోగ్యాలను నివారించడానికి క్రమం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. రొటీన్ చెకప్‌లకు క్రమం తప్ప కుండా వెళ్లాల్సింది వయసు మళ్లిన వాళ్లు మాత్రమే కాదు, వయసులో ఉన్న వాళ్లు కూడా. అప్పుడే ఇంటిల్లిపాదీ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ప్రతి ఇల్లూ ఆరోగ్యంగా ఉంటే... 'హెల్త్ ఫర్ ఆల్' అనే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఉద్దేశం నెరవేరు తుంది.

ఇవన్నీ తిందాం

దైనందిన ఆహారపు అలవాట్లలో భాగంగా అన్నం కూరలు, రొట్టె, పప్పులకు తోడుగా అవసరాన్ని బట్టి ఈ కింద చెప్పిన వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుందాం.

- క్యాల్షియమ్ కోసం... రాగులు, నువ్వులు, సబ్జా, అవిశె గింజలు, వాల్‌నట్, గెనస గడ్డ (స్వీట్ పొటాటో), పాలకూర, పుదీనలో క్యాల్షియమ్ పుష్క లంగా ఉంటుంది.
- ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉండే సోయాబీన్స్‌తోపాటు మునగాకు, మునక్కాయలు వారంలో రెండు దఫాలు ఆహారంలో భాగం కావాలి. పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ రోజూ తీసుకోవాలి.
- ఐరన్ కోసం... మష్రూమ్, క్యాలీ ఫ్లవర్, లివర్, ట్యూనా ఫిష్, రొయ్యలు, బీట్‌రూట్, శనగలు,



బ్రౌన్ రైస్, పుచ్చకాయ, దానిమ్మ, స్ట్రాబె ర్రీలు, ఆపిల్‌తోపాటు విటమిన్ సీ సమృ ద్ధిగా ఉండే పైనాపిల్, పియర్, నారింజ, కమలాలు తీసుకోవాలి. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ఆప్రి కాట్, కిస్‌మిస్, ఖర్జూరాలు, గుమ్మడి గింజలు నమిలి తినాలి. అన్ని కాలాల్లో దొరికే సంపూర్ణ పోషకాల అరటి పండ్లు నిత్య ఆహారంగా ఉండాలి. పైవన్నీ తీసుకుంటే డీ విటమిన్ కూడా తగినంత అందుతుంది. మష్రూమ్, సోయా, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, మీగడలు, చేపలు డీ విటమిన్‌నిచ్చే ఆహారాలు. వీటితోపాటు రోజుకు కనీసం పావుగంట సేపు దేహానికి సూర్యరశ్మి తగలాలి. సూర్యరశ్మి సోకే చోట మార్నింగ్ లేదా ఈవెనింగ్ వాకింగ్ చేస్తే మంచిది.

ఇవి సాధారణ ఆరోగ్యం కోసం పాటించాల్సిన ప్రధాన మైన ఆహార జాగ్రత్తలు మాత్రమే. మనదేహంలో క్యాల్షియమ్, ఐరన్ స్థాయిలను బట్టి డాక్టర్ సూచన మేరకు కచ్చిత మైన డైట్ ప్లాన్‌ను అనుసరించాలి.



గింజలూ ఆరోగ్యకరమే!

బొప్పాయి పండు తరగగానే ముందు అందులో ఉండే గింజలు తీసి అవతల పారేస్తాం. బొప్పాయి గింజలపై జిగురు లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఇవి కొద్దిగా కారంగా, చేదుగా ఉంటాయి. వీటిని ఎండబెట్టి.. మిక్సీలో పొడిలా చేసి తినవచ్చు. బొప్పాయి గింజల్లో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, ప్రొటీన్ ఉంటాయి. ఇంకా జింక్, ఫాస్పరస్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, కాల్షియం వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇంకా ఈ గింజల్లో ఒలీక్ యాసిడ్, పాలీఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి.



బొప్పాయి గింజలు తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ సాధారణ స్థాయికి తగ్గుతుంది. వీటిలో ఉండే కార్పైన్ అనే పదార్థం పేగుల లోని పురుగులు, బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది. ఈ విత్తనాల లోని అధిక ఫైబర్.. పేగులు బాగా కదిలేలా చేస్తుంది. ఫలి తంగా జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొ డుతుంది. బొప్పాయి గింజల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి.. శరీర వ్యర్థా లను తొలగిస్తుంది. శరీరంలో అనవసర కొవ్వు నిల్వ ఉండకుండా చేస్తుంది. ఫలి తంగా త్వరగా బరువు తగ్గిపోతారు. బొప్పాయిలో ఉండే కెరోటిన్.... ఈస్ట్రో జెన్ లాంటి హార్మోన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రి స్తుంది. బొప్పాయి గింజలు ఋతు క్రమం సరైన క్రమంలో ఉండేలా చేస్తాయి. పీరియడ్స్ నొప్పిని కొంతవ రకూ తగ్గిస్తాయి. బొప్పాయి గింజల్లో విటమిన్ సీ, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ వంటి సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి మంట, నొప్పిని తగ్గిస్తాయి.

బొప్పాయి గింజల్లో పాలీఫెనాల్స్... అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. రోజూ 5 నుంచి 6 బొప్పాయి గింజలను తీసు కుని.. వాటిని చూర్ణంలా చేసి తినండి. లేదా పొడిలా చేసి నీటిలో కలిపి తాగేయండి. బొప్పాయి గింజల సారాన్ని తాగడం వల్ల... కడుపులో ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాలు చనిపోతాయి.

జీవక్రియలు వేగం పుంజుకోవాలంటే..?

మనం చాలాసార్లు మెటబాలిజం అనే పదాన్ని వింటూ ఉంటాం. శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసే వేగమే మెటబాలిజం. దీనినే జీవక్రియలు చురుగ్గా ఉండటం అంటారు. ఈ వేగం మన ఆహారపు అల వాట్లు, జీవనశైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మెటబాలిజాన్ని పరిగెత్తించ గలిగితే, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకునే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కాబట్టి అందుకు ఉపయోగపడే అలవాట్లను అలవరచుకోవాలి. అవేంటంటే....



కంటినిండా నిద్ర: మెటబాలిజం చురుగ్గా ఉండాలంటే కంటి నిండా నిద్ర తప్పనిసరి. కాబట్టి రోజుకు 8 గంటలకు తగ్గకుండా ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి.

హై ఇంటెన్సిటీ వర్కవుట్స్: వ్యాయామం తర్వాత కూడా మెటబాలిజం వేగంతో పని చేయాలంటే హై ఇంటెన్సిటీ వర్కవుట్స్ చేయాలి. దీన్నే 'ఆఫ్టర్ బర్న్ వర్కవుట్' అంటారు.

వెయిట్ లిఫ్టింగ్: బరువులు ఎత్తడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన, సన్నటి కండర కణజాలం తయారవుతుంది. కాబట్టి నిద్రావస్థలో ఉన్న మెటబాలిజం మేల్కొనాలంటే బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.

చురుకైన జీర్ణశక్తి: మెటబాలిజం పెరగాలంటే జీర్ణశక్తి మందగించే ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇలాంటి ఆహారం వల్ల శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ పెరిగి మెటబాలిజం కుంటుపడు తుంది. కాబట్టి తేలికగా అరుగుతూ, స్వల్ప పరి మాణాల్లో గ్లూకోజ్‌ను రక్తంలోకి విడుదల చేసే ఆహారానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

హెల్త్ టిప్స్

- సబ్జాగింజలను డైలీ తీసుకో వడం వల్ల మలబద్ధకం, హైబీపీ, అధిక బరువు సమస్యలు తగ్గు తాయి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీళ్లు తాగడం వల్ల నీరసం తగ్గి యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఈ గింజల్లో ఉన్న క్యాల్షియం, మ్యాంగనీస్, ఫాస్పరస్‌లు ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా సబ్జాగింజలను నానపెట్టుకుని తాగితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూర తాయి.



- శరీరం మీద దద్దుర్లు దుర దతో బాధి స్తుంటే..కొబ్బ రినూనెలో కొద్దిగా అలోవెరా జెల్ వేసి పేస్టులా కలపి దద్దుర్ల పైన రాస్తే ఉపశ మనం లభిస్తుంది.



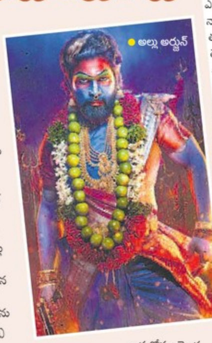
సినిమా

తైవాన్ టు సౌతాఫ్రికా


● కమల్‌హాసన్

తైవాన్‌కు బై బై చెప్పాడు భారతీయుడు. 1996లో వచ్చిన 'ఇండియన్' (తెలుగులో 'భారతీయుడు') సినిమాకు సీక్వెల్‌గా హీరో కమల్‌హాసన్, దర్శకుడు శంకర్ కాంబినేషన్‌లోనే 'ఇండియన్ 2' రూపొందు తున్న సంగతి తెలిసిందే. కాజల్ అగర్వాల్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సిద్ధార్థ్, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, బాబీ సింహా, బెనెడిక్ట్ గారెట్, గుల్షన్ గ్రోవర్ కీ రోల్స్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల తైవాన్‌లో మొదలైన 'ఇండియన్ 2' షెడ్యూల్ ముగిసింది. ఈ షూటింగ్ షెడ్యూల్‌లో కమల్‌హాసన్ పాల్గొనగా, కొన్ని కీలక సన్నివేశాలతో పాటు విదేశీ ఫైటర్స్‌తో ఓ భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను చిత్రీకరించారు. తైవాన్ షెడ్యూల్ తర్వాత యూనిట్ సౌతాఫ్రికా వెళ్తుందని, అక్కడి లొకేషన్స్‌లో మరో యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను ప్లాన్ చేసిందనికి వినికిడి. ఈ చిత్రాన్ని సుభాస్కరన్, ఉదయనిధి స్టాలిన్ కలిసి నిర్మిస్తున్నారు.

పుష్ప.. జిందాబాద్


● అల్లు అర్జున్

"**తి**రుపతి జైలు నుండి బుల్లెట్ గాయాలతో తప్పించుకున్న పుష్ప, ఆ ప్రయత్నంలో పోలీసులు పుష్పపై పది రౌండ్ల కాల్పులు జరపగా.. తను తీవ్రంగా గాయపడ్డాడని తెలుస్తోంది" అనే డైలాగ్స్‌తో మొదలైంది 'పుష్ప: ది రూల్' సినిమా కాన్సెప్ట్ టీజర్. హీరో అల్లు అర్జున్, దర్శకుడు సుకుమార్ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న తాజా చిత్రం 'పుష్ప'. రెండు భాగాలుగా వస్తున్న ఈ చిత్రం తొలి పార్ట్ 'పుష్ప: ది రైజ్' ఘనవిజయం సాధించింది. ప్రస్తుతం మలి భాగం 'పుష్ప: ది రూల్' సినిమా షూటింగ్ జరుగుతోంది. సుకుమార్ రైటింగ్స్ అసోసియేషన్‌తో మైత్రీ మూవీమేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న చిత్రం ఇది. ఈ చిత్రంలో పుష్పరాజ్ పాత్రలో అల్లు అర్జున్, శ్రీవల్లి పాత్రలో రష్మికా మందన్నా నటిస్తున్నారు. కాగా నేడు అల్లు అర్జున్ పుట్టిన రోజు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్ టీజర్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేశారు. 'శేషాచలం అడవుల్లో పుష్ప జాడ కోసం మొద లవుతున్న కూంబింగ్ ఆపరేషన్', పుష్ప పోలీసుల కాల్పుల్లో మరణించాడన్న వదంతులు వ్యాపించడంతో చిత్తూరు, తిరుపతి ప్రాంతాల్లో అల్లర్లు చెలరేగాయి, పుష్ప.. జిందాబాద్, పుష్ప అన్న బతికాద్రాయ్యా, అడవిలో జంతువులు రెండడుగులు ఎనకేసినాయంటే పులొచ్చింది అని అర్థం. అదే పులే రెండడుగులు ఎనక్కేసిందంటే పుష్ప వచ్చిండాడని అర్థం" అనే డైలాగ్స్ కాన్సెప్ట్ టీజర్‌లో ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలోని గంగమ్మ జాతర బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో సాగే ఓ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లోని అల్లు అర్జున్ లుక్‌ను ఫస్ట్ లుక్‌గా రిలీజ్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

గగన పోరాటం


● వరుణ్ తేజ్

దేశంలో జరిగిన వైమానిక దాడుల్లో మన సైనికులు ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొ న్నారు? ఎంతటి వీరోచి తంగా పోరాడతారో వరుణ్ తేజ్ చూపించనున్నారు. దేశంలో జరిగిన వాస్తవ ఘటనల ఆధారంగా భారతీయ వైమానిక దళ పైలెట్‌గా వరుణ్ తేజ్ హీరోగా ఓ చిత్రం రూపొందుతున్న విషయం తెలి సిందే. మానుషి చిల్లర్ రాడార్ ఆఫీసర్‌గా నటిస్తు న్నారు. శక్తి ప్రతాప్ సింగ్ హడా దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రాన్ని సందీప్ ముద్దా నిర్మిస్తున్నారు. "ఇప్పటివ రకు చూడని భీకర వైమానిక దాడుల్లో మన వీరుల పోరాటాన్ని ఈ చిత్రంలో చూపించనున్నాం. తెలుగు, హిందీ భాషల్లో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం కోసం గ్వాలియర్‌లో షూటింగ్ చేశాం. అక్కడి షెడ్యూల్ పూర్తయింది" అని చిత్రబృందం పేర్కొంది.


● జోగి నాయుడు, పోసాని కృష్ణమురళి, గౌతమ్ రెడ్డి, అలీ, సి. కల్యాణ్

అది చిన్న నిర్మాతలకు జగన్‌గారిచ్చిన వరం - సి. కల్యాణ్

● ఏపీలో ప్రజల వద్దకే సినిమా

"**సి**నిమా రిలీజైన రోజు ఇంట్లోనే ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో చూసే అవకాశం ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ కల్పిస్తోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిగారి ఆలోచన మేరకు 'ప్రజల వద్దకు సినిమా'ను తీసుకు వస్తున్నాం" అని ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ చైర్మన్ గౌతమ్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం హైదరా బాద్‌లో జరిగిన సమావేశంలో గౌతమ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ– "భారతదేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా నెట్ సేవలను ఏపీలో తక్కువ ధరకు ఇస్తున్నాం. పెద్ద హీరోలకు, నిర్మాతలకు మేము వ్యతిరేకం కాదు. సినిమాను బేస్ చేసుకుని ఫిఫ్టీ -ఫిఫ్టీ రేషియో ఉంటుంది. ఏపీఎస్ఎఫ్ఎల్ పల్లెటూర్లతో ఎక్కువ కనెక్ట్ అయింది. దీనివల్ల మారుమూల గ్రామాల్లో ఉన్నవారు కూడా రిలీజ్ రోజు సినిమా చూసే చాన్స్ లభిస్తుంది" అన్నారు. నిర్మాత సి. కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ– "ఫైబర్ నెట్‌లో సినిమా రిలీజ్ అనేది చిన్న నిర్మాతకు జగన్ గారిచ్చిన వరం. ఈ ప్లాట్‌ఫామ్ చిన్న నిర్మాతలకు, పేదల పాలిట పెన్నిధి. ఏపీ సీఎం జగన్‌గారి విజన్ చాలా పెద్దది. సినిమా ఇండస్ట్రీ అభివృద్ధి కోసం మంచి ఆలోచన చేశారు. చిన్న నిర్మాతలకు గొప్ప అవకాశం ఇచ్చినందుకు సినీ ఇండస్ట్రీ తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాం" అన్నారు. ఏపీ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సలహాదారు అలీ, ఏపీ కల్చరల్ కమిటీ క్రియేటివ్ హెడ్ జోగినాయుడు, నిర్మాత తుమ్మలపల్లి రామ సత్యనారాయణ మాట్లాడారు.

నందఅవార్డు గురించి మాట్లాడితే తిట్టారు
– పోసాని కృష్ణమురళి

ఏపీఎఫ్‌డీసీ చైర్మన్ పోసాని కృష్ణమురళి మాట్లాడుతూ – "నేను రైటర్‌గా ఉన్నప్పుడే ఫలానా సినిమాలకు అవార్డులు ఇవ్వలేదని మాట్లాడాను. కొందరు నన్ను తిట్టారు. ఎన్టీఆర్ 'టెంపర్' సినిమాలోని నటనకుగాను నాకు నంది అవార్డు ఇచ్చారు. తప్పదు అని తప్పక ఇచ్చారు. అది నా కళ్లకు కమ్మ నందిలా కనిపించింది. ఆ నంది అవార్డు నాకు వద్దని చెప్పాను. ఎందుకంటే జ్యూరీలో 12మంది ఉంటే 11మంది కమ్మ వారే. ఇది తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీ. ఇక్కడ కమ్మవారి డామినేషన్, కాపువాళ్ల డామినేషన్ అన్నట్లుగా మాట్లాడ తారు. కానీ లేదు. డబ్బు డామినేషనే ఉంది. నంది అవార్డుల విషయమై ఓ సందర్భంలో జ్యూరీ చైర్మన్ అంబికా కృష్ణను అడిగితే 'వారికి వారే పంచేసుకున్నారు' అన్నారు. గతంలో నంది అవార్డులను ప్రకటించారు. ఎందుకు ఇవ్వలేదో కారణం లేదు. ఇప్పుడు వాటిని మా చేతుల మీదుగా ఇవ్వడం కష్టంగా ఉంది. అందుకని ఇవ్వని సీయంగారితో కూర్చొని పాత నంది అవార్డులు ఇవ్వాలా, అదే సమయంలో సి. కల్యాణ్ వంటి పెద్దలతో కూర్చుని పాత అవార్డులు ఇవ్వాలా? కొత్త అవార్డులతో ముందుకు వెళ్లాలా? అనే కన్‌ఫ్యూజ్‌లో ఉన్నాం. అందుకు కొంచెం సమయం కావాలి" అన్నారు.

కనిపెట్టాలి.. కొట్టాలి!


● రాఘవా లారెన్స్

"**కూ**ర్చున్న చోటే స్కెచ్ వేసి మనుషుల్ని లేపేసే వాడివి. నిన్నే వాడు బయటకు లాక్కొచ్చాడంటే వాడెంత తోపై ఉంటాడు" అనే డైలాగ్‌తో మొదలవుతుంది 'రుద్రుడు' సినిమా ట్రైలర్. దర్శక–నిర్మాత, నటుడు, కొరియోగ్రాఫర్ రాఘవా లారెన్స్ టైటిల్ రోల్‌లో నటించిన చిత్రం 'రుద్రుడు'. ఈ చిత్రంలో ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్‌గా నటించారు. ఫైవ్‌స్టార్ క్రియేషన్స్ ఎల్ఎల్‌పీ పతాకంపై స్వీయ దర్శకత్వంలో కదిరేశన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 14న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాను తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నిర్మాత 'ఠాగూర్' మధు రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా తెలుగు ట్రైలర్‌ను శుక్రవారం విడుదల చేశారు. 'ఒకడి జీవితంలో ఏవేవి జరగకూడదో అవన్నీ రుద్ర జీవితంలో జరిగాయి', 'మావ.. మన చుట్టూ పెద్దగా ఏదో జరుగుతోంది రా.. మనమే వెతకాలి. మనమే కనిపెట్టాలి. మనమే కొట్టాలి' అనే డైలాగ్స్ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. "కుటుంబంతో సంతోష కరమైన జీవితాన్ని గడుపుతుంటాడు లారెన్స్. తనకి ఇష్టమైన అమ్మాయి ప్రియా భవానీ శంకర్‌ని పెళ్లి చేసుకుంటాడు. అయితే, శరత్‌కుమార్ అతని లైఫ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వడంతో కష్టాలు మొదలవుతాయి. అయినప్పటికీ దృఢంగా నిలబడి, క్రిమినల్‌ని పట్టుకోవా లని నిర్ణయించుకుంటాడు. యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ చిత్రం సాగుతుంది" అని చిత్రబృందం పేర్కొంది.


● నయనతార
● అఖిల్

పదేళ్ల తర్వాత...


● జై

హీరో జై, హీరోయిన్ నయనతార పదేళ్ల తర్వాత స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోనున్నారు. నయనతార ప్రధాన పాత్రలో నీలేష్ కృష్ణ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతూ ఓ సినిమా తెరకెక్క నుంది. ఇది నయనతార కెరీర్‌లో 75వ సినిమా కావడం విశేషం. కాగా ఈ సినిమాలో యాక్టర్ జై నటిస్తున్నట్లుగా చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా వెల్ల డించింది. 2013లో అట్లీ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'రాజా రాణి' చిత్రం తర్వాత జై, నయనతార కలిసి మళ్లీ ఈ చిత్రంలో నటించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్.

ఏజెంట్ రెడీ

వేసవికి థియేటర్స్‌కు రానున్నాడు 'ఏజెంట్'. అఖిల్ హీరోగా సురేందర్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న స్పై యాక్షన్ ఫిల్మ్ 'ఏజెంట్'. ఈ చిత్రంలో సాక్షీ వైద్య హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. మలయాళ నటుడు మమ్ముట్టి కీలక పాత్రధారి. అనిల్‌సుంకర ఏకే ఎంటర్ టైన్మెంట్స్, సురేందర్ 2 సినిమా పతాకాలపై రామబ్రహ్మం సుంకర ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. నేడు అఖిల్ బర్త్ డే (ఏప్రిల్ 8). ఈ సందర్భంగా 'ఏజెంట్' కొత్త పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేసి, ముందుగా అనుకున్నట్లుగానే ఈ సినిమాను ఏప్రిల్ 28న రిలీజ్ చేయనున్నట్లు చిత్రయూనిట్ వెల్లడించింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: హిప్ హాప్ తమిళ, సహనిర్మాతలు: అజయ్ సుంకర, దీపా రెడ్డి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్: కిషోర్ గరికిపాటి.